

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet  
inbjuder till:

# Aktiviteter runt Nyköping

Maj - juni 2019



## Rörelseträning utomhus

Välkommen att prova på lätt rörelseträning för att förbättra din hållning och må bättre. Passar alla oavsett om du sitter eller står. Vid regn håller vi till inomhus. Efteråt bjuder vi på kaffe/té.

Plats: Hargs bollklubb

**Tid: Tisdagarna**

**21/5, 28/5, 4/6, 11/6.**

**Kl 13.00**

Arrangeras även vecka 34-39.

## Lär dig känna igen fåglar

Björn Erixon berättar om de fåglar vi ser. Ta med egen fikakorg samt kikare ifall du har.

Plats: Strandstuvikens fågeltorn

**Tid: Onsdag 12/6 kl 18-20.**

## För information:

Ann-Christine Johansson, 070-863 34 10.

Webbsida: [hsod.se](http://hsod.se)

Facebook – "Funktionsrätt Sörmland"

## Arrangörer och finansiärer:

HANDIKAPPALLIANSEN

i Nyköping

Funktionsrätt  
Sörmland

Sörmlands Sparbank



Tillgänglig natur



ARBETARNAS  
BILDNINGSFÖRBUND